

Des mets ivoiriens faciles à cuisiner.

L'ALLOCO

C'est un plat qui se mange comme goûter parfois en Côte d'Ivoire et est prisé dans les cérémonies.



Les ingrédients : l'huile, la banane plantain bien mûre un peu molle, des oignons, des tomates boules, la tomate pâte du piment frais, des œufs (facultatifs), du poisson frais ou du poulet, du poivre et du sel.

La cuisson

Dans une poêle, mettre l'huile en bonne quantité et laisser chauffer. Ensuite découper les bananes en tranches dans un bol puis ajouter du sel. Le mettre dans la poêle une fois l'huile est chaude et laisser doré. Il faudra nettoyer le poisson, le découper sur les côtés s'il est entier ou en morceaux puis le saler avant de le frire.

La pâte d'accompagnement.

Il faudra faire bouillir dans une casserole, l'oignon, l'ail, la tomate boule et le piment. Les retirer de l'eau puis mixer le tout. Une fois bien pâteuse, mettre de l'huile dans la casserole et y ajouter la tomate pâte à feu doux. Lorsqu'elle sera un peu dorée, il faudra ajouter l'ensemble mixé et tourner dans le tout puis laisser mijoter avec un peu de sel.

L'ATTIÉKÉ



L'attiéké est le couscous de manioc cuit à la vapeur. On en trouve dans les supermarchés africains et chez certains particuliers.

Les ingrédients : le concombre (facultatif), la tomate dure, l'oignon et le piment frais.

La cuisson : l'attiéké peut être chauffé au micro-onde, dans une casserole contenant de l'eau et la passoire par-dessus. Une fois l'eau est bouillante, renverser l'attiéké émiétté dans la passoire et couvrir pour la réchauffer.

Les légumes peuvent être découper et manger frais sous la forme de vinaigrette ou cuire légèrement. La pâte de tomate est la même que celle de l'alocco. Seulement dans ce cas, le poisson ou le poulet peut être braisé ou frit.

Ils se combinent aussi bien.

